VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



С.А. Дудина, И.К. Пятало, Н.А. Чебышев

ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ

Первый год специальной подготовки

Москва, 2011 г.

Дудина Светлана Александровна – старший тренер детского конноспортивного комплекса «Чудо - кони», Йошкар-Ола.
Пятало Игорь Кимович – курс-дизайнер FEI.
Чебышев Николай Алексеевич – судья FEI.

Авторы выражают благодарность за поддержку проекта генеральному директору издательско-полиграфической фирмы «Стезя» **Сергею Михайловичу Мамаеву**.

Авторы предоставляют каждому лицу все права на использование настоящего текста, включая право на полное или частичное копирование, коммерческое или иное распространение, цитирование с указанием или без указания авторов, перевод на другой язык, а также любой другой вид использования, не противоречащий действующему законодательству.

В настоящее время разрабатываются методические пособия, охватывающие другие периоды многолетней спортивной подготовки. Авторы будут признательны всем, кто сможет оказать любую финансовую поддержку разработчикам.

Счет на Яндекс 41001813266051
Банковские реквизиты: ИП Чебышев Николай Алексеевич
ИНН 502600763178 ОГРНИП 310502732000013
р/с 40802810900005055406 в ОАО «Мастер-Банк» г. Москва БИК 044525353 к/с 30101810000000000353.
Назначение платежа: «Разработка методических материалов. Без НДС»

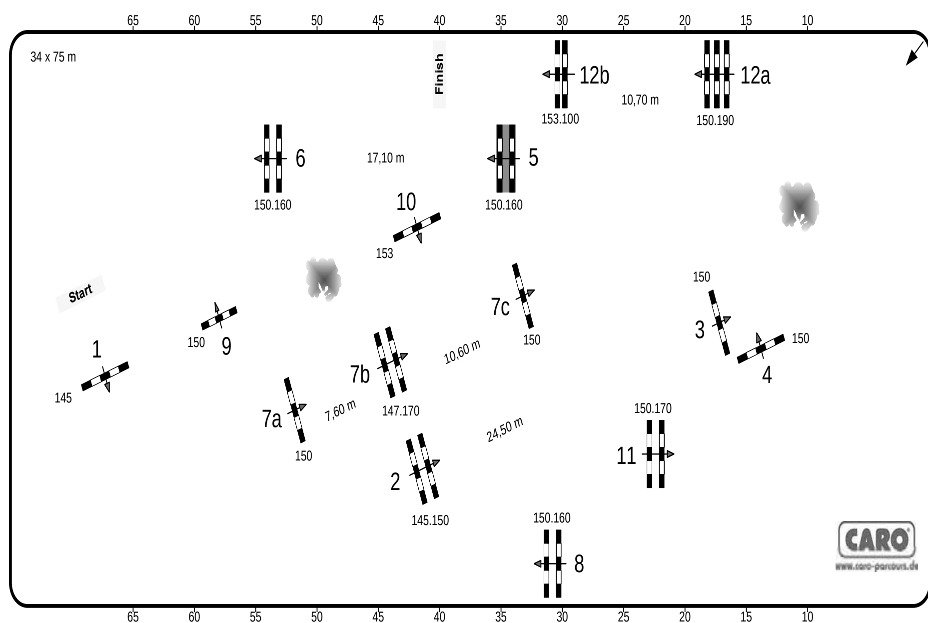
Настоящее пособие предназначено для тренеров и инструкторов по конному спорту, а также может быть полезно спортсменам, готовящимся к соревнованиям самостоятельно. Цель курса – отработать технические приемы, которые требуются для успешного прохождения маршрутов легкой и средней сложности.

Введение

Авторы программы глубоко убеждены, что навыки верховой езды, доступны практически любому человеку. Разница лишь в том, что кто-то осваивает новые технические действия и тактические приемы легко и быстро, а кто-то — в результате долгой и упорной работы. Наличие таланта ускоряет развитие физических, психических и интеллектуальных качеств, но ни в коем случае не заменяет кропотливую, а иногда тяжелую тренировочную работу. В любом случае возможность выбрать себе соревнование по силам есть у каждого человека, занимающегося конным спортом, вне зависимости от возраста, уровня подготовки, физических возможностей, а также способностей, как его самого, так и его лошади.

В данном курсе процесс подготовки спортсмена к соревнованиям состоит из отработки элементов современного конкура. Через каждые 5-6 недель учебного года проводятся промежуточные зачеты, по сути представляющие собой соревнования. Это позволяет контролировать процесс овладения спортсменами технических приемов, и в то же время дает необходимый психологический тренинг.

Современный конкур — весьма динамичное соревнование, в котором размеры препятствий уже не играют той решающей роли, как это было каких-то 20 лет назад. Все большее значение приобретают траектория движения по маршруту и дистанции между препятствиями. Обычно курс-дизайнеры, т.е. люди, готовящие маршруты для соревнований, это квалифицированные и очень опытные специалисты. Их главная задача — создать такой маршрут, чтобы шансы на успех были больше у технически грамотного спортсмена, умеющего не только уверенно управлять своей лошадью и использовать ее сильные стороны, но и доверять ей.



Давайте внимательно посмотрим на траекторию взятого наугад маршрута одного из лучших курс-дизайнеров мира Френка Ротенбергена. Препятствия №1 и №2 расположены под углом 90 градусов, расстояние между ними составляет около 30 метров. Далее следует прямой проезд в шесть темпов, затем разворот на 270 градусов по дуге диметром не более 16 метров. От 4 до 5 препятствия — дуга на 60 градусов при дистанции около 30 метров. Затем опять прямой проезд в четыре темпа галопа. Тройную систему знаменитый курс-дизайнер не стал связывать с другими препятствиями, но далее, между 8 и 9 препятствиями, мы опять видим довольно длинную дугу на 60 градусов. Затем разворот на 180 градусов, еще раз дуга на 60 градусов. И, наконец, заезд на двойную систему, которая начинается с очень короткого, не более 16 метров, захода на тройник под углом 90 градусов.

Любой маршрут можно разбить на составляющие элементы. И

каждый из них, будь то одиночное препятствие, фигура траектории, дистанция между отдельно стоящими препятствиями или внутри системы, имеет свои разновидности и уровни сложности. Последовательное изучение составных частей паркуров, от простого к сложному, отработка навыков соединения этих элементов в единое целое и есть предмет настоящего курса.

На успех в соревновании влияют и другие важнейшие элементы, такие как посадка всадника, применение им средств управления и выезженность лошади. Эти составные части конного спорта в настоящем курсе не рассматриваются. Порядок, последовательность и необходимое время для их отработки определяется тренером на основе личного опыта и иных методических материалов.

Предварительные навыки

К началу работы по настоящей программе спортсмен должен обладать определенными навыками:

- в индивидуальном порядке по команде или по схеме своего тренера выполнять на рыси вольты диаметром 10 метров, перемены по диагонали, через середину манежа, направо и налево назад;
- выполнять на вольту подъем с рыси в галоп и по прямой переход из галопа в рысь;
- сохранять равновесие и прямолинейность движения на рыси (учебной или строевой) в положении «руки в стороны» не менее 15 метров;
- сохранять равновесие на полупосадке на галопе (без касания седла седалищем) в течение не менее 30 секунд при движении по стенке манежа с двумя поворотами.

Если перед началом занятия перерыв в тренировках составил месяц или более, то для восстановления утраченных навыков целесообразно два занятия посвятить восстановлению этих навыков. Затем назначается тест на выполнение контрольных нормативов. Очень важно оформить тестовое занятие как соревнование со всеми его атрибутами: форма одежды (как минимум, белые рубашки), стартовый протокол, объявление результатов. Спортсмен признается готовым к началу занятий по настоящей программе при выполнении каждого из четырех перечисленных упражнений не менее чем на 5 баллов по 10-бальной шкале или на 3 балла по 5-бальной. В случае неудовлетворительного прохождения тестов назначаются дополнительные занятия и повторные тесты в рабочем порядке (не более одного теста на каждое дополнительное занятие) до тех пор, пока всадник не покажет необходимый результат.

Технические уровни

A — одиночная жердь/крестовина высотой до 20 см, радиус заезда не менее 10 метров (диаметр не менее 20 м).

B — препятствие высотой до 50 см, шириной до 80 см, радиус заезда не менее 9 метров (диаметр не менее 18 м).

C — препятствия высотой до 80 см, шириной до 100 см, радиус заезда не менее 8 метров (диаметр не менее 16 м).

D — препятствия высотой до 100 см, шириной до 110 см, радиус заезда не менее 7,5 метров (диаметр не менее 15 м).

Общие указания

- Рабочая длительность практического занятия с учетом разминки — 60 минут: 15 минут — разминка, включая шаг с объяснением предстоящих упражнений, 30-35 минут — основная часть (примерно 10 пар упражнений или 20-25 прыжков), 10-15 минут шаг с подведением итогов тренировки. С учетом подготовки к занятию (чистка, седловка) и заключительных операций общая длительность тренировки составляет 2 академических часа.
- Перед началом выполнения упражнения тренер должен объяснить спортсмену, с какого места манежа и на каком аллюре оно начинается, из каких элементов состоит, где заканчивается и как оценивается.
- При оценке упражнения одной темы ошибки из других тем, как правило, должны игнорироваться.
- Во время выполнения упражнения тренеру не рекомендуется вслух комментировать его ход или давать указания спортсмену. По окончании упражнения необходимо дать возможность спортсмену сказать, что получилось хорошо, а затем, что не получилось. Только после этого тренер должен высказать свои рекомендации.
- Несколько упражнений перед показом на оценку могут выполняться самостоятельно.
- Количество занятий на отработку каждого упражнения темы в одном уровне не ограничивается. Упражнение считается выполненным при получении за него оценки 5 по 10-бальной шкале.
- Последовательность выполнения упражнений определяется тренером исходя из местных условий.
- Упражнения из одной темы повторяются не ранее, чем через одну неделю.
- Переходить к отработке упражнений следующего уровня слож-

ности рекомендуется только после выполнения всех упражнений предыдущего уровня.

- Изучение технических приемов, сложность которых выше изложенных в настоящем курсе, рекомендуется отложить на последующие периоды многолетней подготовки спортсмена.

Темы в уровне

1. Сохранение всадником равновесия при движении по прямой линии и в поворотах.*
2. Действия всадника на подходе к препятствию.
3. Выбор правильного темпа движения.*
4. Сохранение динамического равновесия во время прыжка.
5. Траектория подхода к препятствию и отхода после приземления.*
6. Эластичность, координация движений, правильность использования корпуса, шенкеля, повода.
7. Траектория движения между препятствиями.*
8. Применение средств управления для регулирования длины и количества темпов.*
9. Зачет.

** упражнения могут выполняться без препятствий*

Описание упражнений

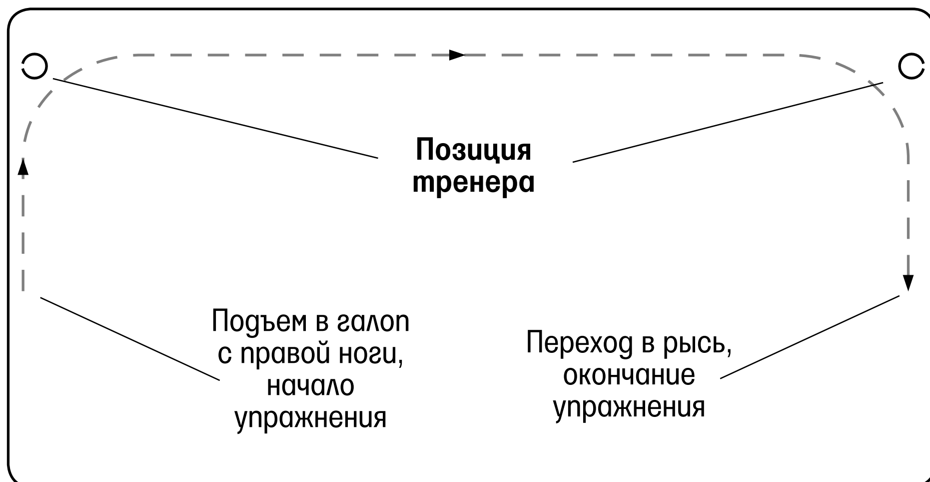
1. Сохранение всадником равновесия при движении по прямой линии и в поворотах

УПРАЖНЕНИЕ

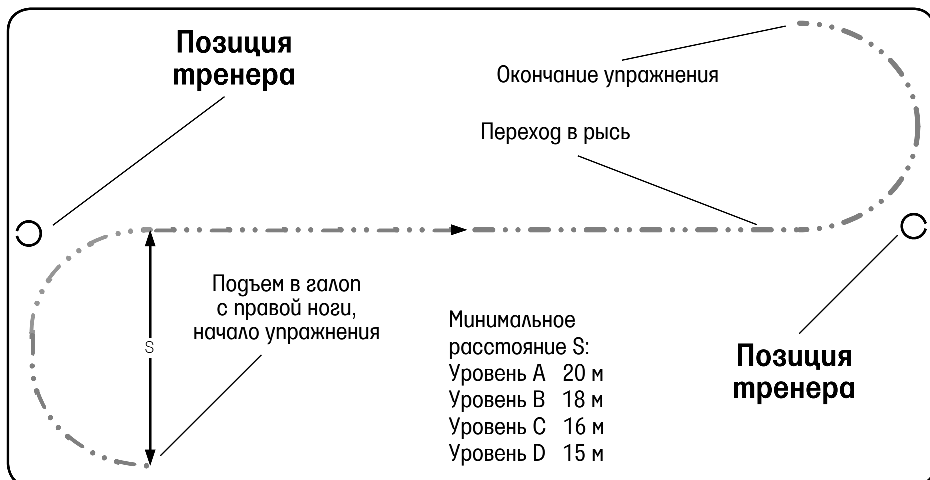
Сохранять равновесие, поддерживая легкий контакт с поводом при равномерном упоре на стремена.

УРОВНИ СЛОЖНОСТИ

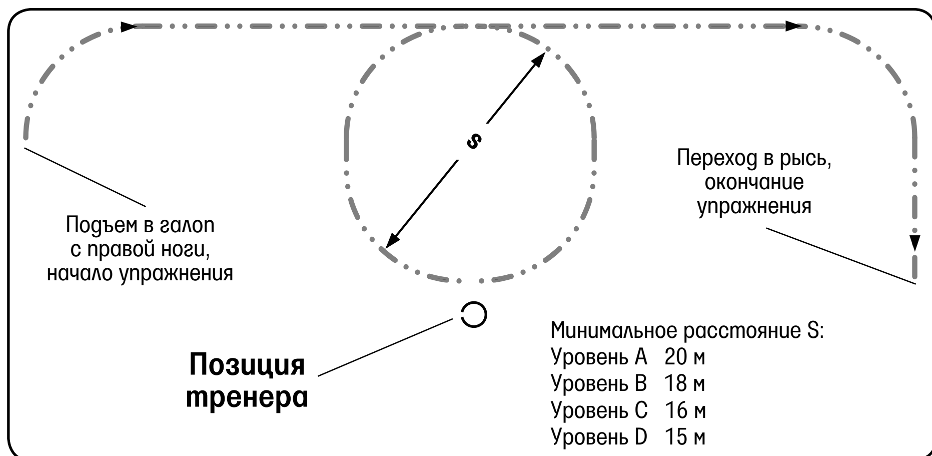
1.1 на прямой линии вдоль длинной стенки;



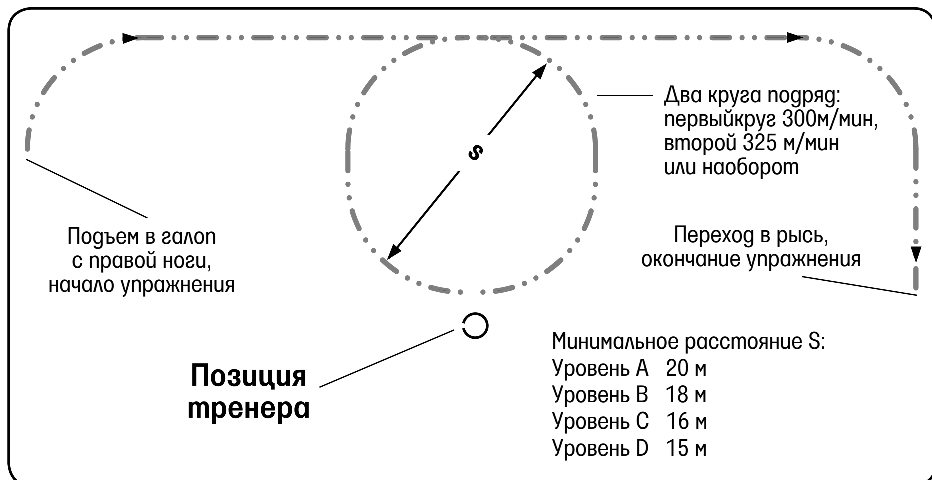
1.2 на прямой линии в середине манежа;



1.3. по кругу без ускорения и замедления;



1.4. по кругу с ускорением и замедлением.



■ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Тренер должен располагаться таким образом, чтобы иметь возможность оценить не только профиль всадника, но и его положение относительно направления движения. Для этого лучше всего находиться в углу манежа, когда всадник выполняет упражнения на прямой линии, или с вне-

шней стороны круга. При подготовке манежа к выполнению упражнения 1.2 следует опилками, прокатыванием или другими ориентирами обозначить среднюю линию, на которую должен попасть спортсмен.

2. Действия всадника на подходе к препятствию

УПРАЖНЕНИЕ

В заранее указанном месте корпус подается вперед.

УРОВНИ СЛОЖНОСТИ

2.1. по стенке за два темпа до жерди/препятствия;

2.2. по стенке за один темп до жерди/препятствия;

2.3. в середине манежа за два темпа до жерди/препятствия;

2.4. в середине манежа за один темп до жерди/препятствия.



Положение корпуса при движении между препятствиями.



Положение корпуса за один темп до препятствия.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Подача корпуса вперед не означает значительного наклона к шее лошади, но зато должен усиливаться упор в колено, чтобы всадник не потерял равновесие на последнем, часто укороченном, темпе перед отталкиванием. Особое внимание следует обратить на направление взгляда всадника над жердью/препятствием. На начальном уровне спортсмену довольно трудно определить, насколько сильно нужно подавать корпус вперед, чтобы предоставить лошади достаточно свободы для преодоления препятствия при данном темпе движения. Поэтому важно подключить к участию в выработке этого навыка чувство равновесия всадника вместо зрительного определения своего положения. Для этого при подходе к жерди/препятствию всаднику нужно смотреть на какой-нибудь предмет впереди и вверху по ходу движения. В уровнях C, D упражнение 2 совмещается с упражнением 6.

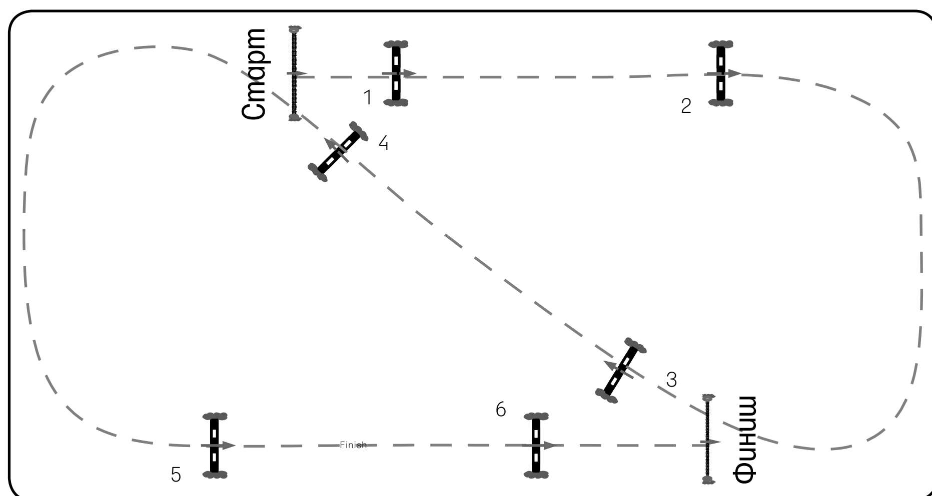
3. Выбор правильного темпа движения

■ УПРАЖНЕНИЕ

Движение с заданной скоростью по заранее измеренной траектории, имитирующей маршрут.

■ УРОВНИ СЛОЖНОСТИ

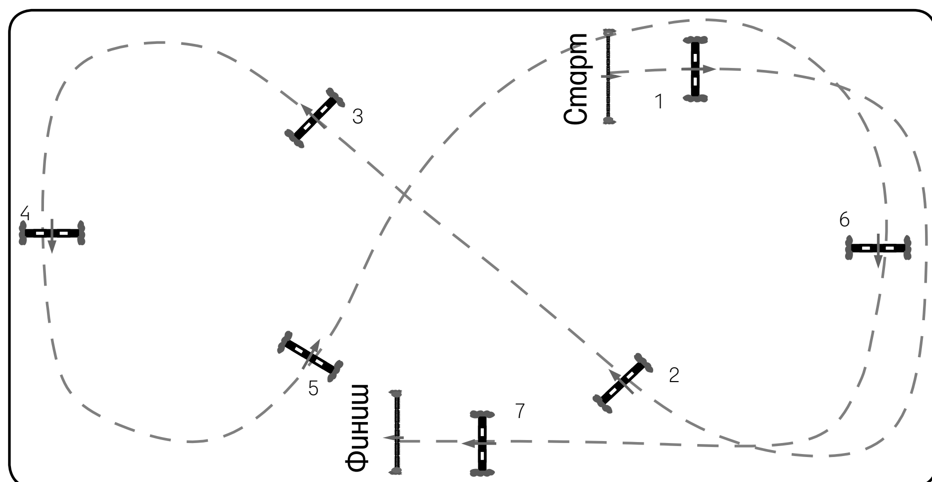
3.1 скорость 300 м/мин по траектории с одной переменой направления;



3.2 скорость 325 м/мин по траектории с одной переменой направления;

3.3 скорость 350 м/мин по траектории с одной переменой направления;

3.4 скорость 350 м/мин по траектории с двумя переменами направления.



■ **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Маршрут обозначается стойками или откосами препятствий. Дистанция от 150 до 200 метров, в манеже — от 100 до 150 метров. Норма времени определяется как обычно, простым расчетом или по таблице в правилах соревнований. Хорошим результатом является отклонение не более 2 секунд в любую сторону. Следует помнить, что в узких манежах и на узких площадках скорость движения заметно снижается, поэтому нужно изыскать возможность отработать это упражнение на площадках разных размеров.

4. Сохранение динамического равновесия во время прыжка

■ **УПРАЖНЕНИЕ**

Преодоление препятствия – клавиши.

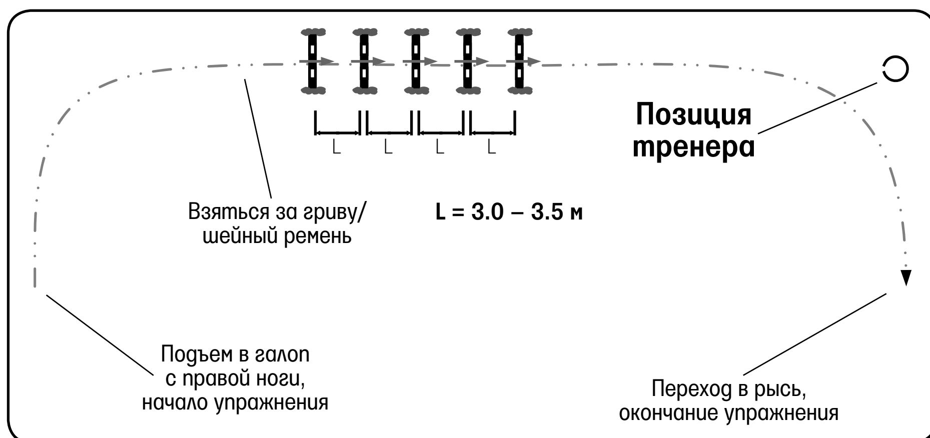
■ **УРОВНИ СЛОЖНОСТИ**

4.1 три жерди, всадник держится за шейное кольцо или за гриву;

4.2 четыре жерди, всадник держится за шейное кольцо или за гриву;

4.3 пять жердей, всадник держится за шейное кольцо или за гриву;

4.4 пять жердей, руки на пояс, впоследствии в стороны.



■ **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Клавиши устанавливаются вдоль длинной стенки манежа. Расстояния между ними не должны создавать каких-либо трудностей для лошади. Возможно, для разных лошадей потребуется изменять дистанцию даже во время одной тренировки. Всадник смотрит на тренера и называет количество пальцев, которое тот показывает во время прыжков.

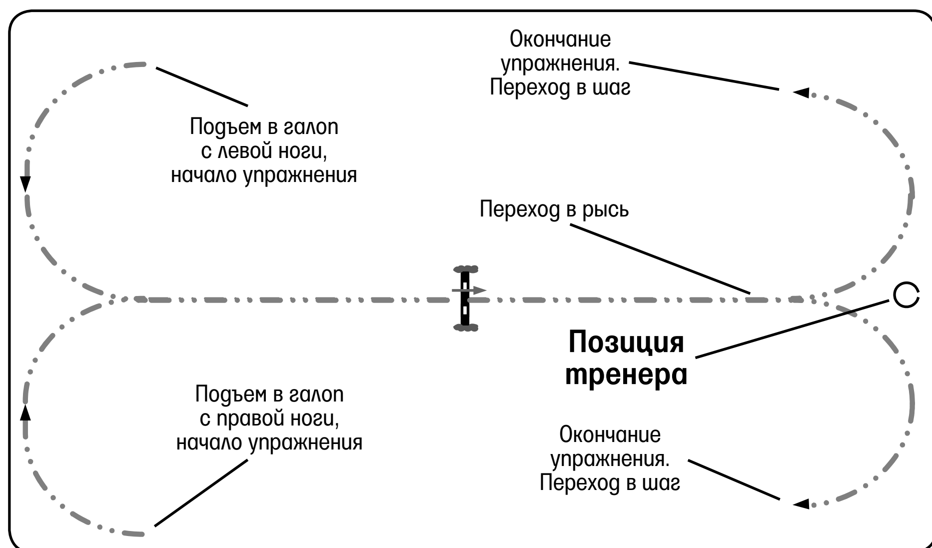
5. Траектория подхода к препятствию и отхода после приземления

■ **УПРАЖНЕНИЕ**

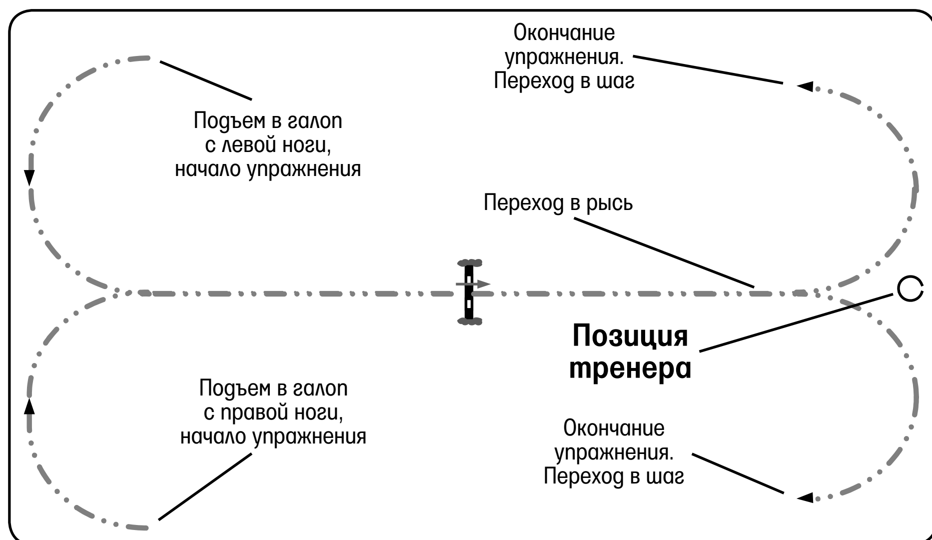
Проезд через жердь/препятствие на галопе.

■ УРОВНИ СЛОЖНОСТИ

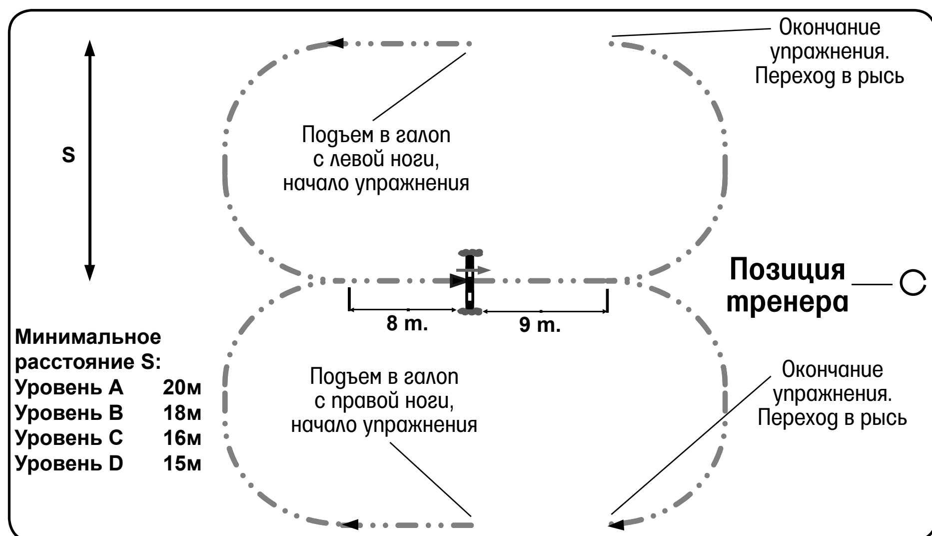
5.1 справа налево или слева направо с прямым участком перед препятствием и после него не менее 15 метров;



5.2 справа направо или слева налево с прямым участком перед препятствием и после него не менее 15 метров;



5.3 справа налево или слева направо с прямым участком перед препятствием не менее 8 метров и после него не менее 9 метров;



5.4 справа направо или слева налево с прямым участком перед препятствием не менее 8 метров и после него не менее 9 метров.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Расстояние от ограждения тренировочного поля до жерди/препятствия и от жерди/препятствия до ограждения должно быть не менее 25 метров. Необходимо точно указать точку начала и окончания траектории упражнения, через которые всадник должен пройти на галопе. Для облегчения выполнения упражнения до установки жерди/препятствия можно разрешить несколько раз пройти на галопе обозначенную накатом или опилками проходящую через центр препятствия дорожку, длиной 18-20 метров и шириной 80-90 см. При выполнении всего упражнения всадник должен смотреть в сторону последующего движения и следить за своим положением относительно лошади. На своевременность смены ноги можно обращать внимание, только

если сама траектория выполняется правильно. Важно, чтобы переходы в рысь и шаг по окончании упражнения происходили по команде всадника, а не по желанию лошади. Наилучшая позиция тренера в этом упражнении — на продолжении перпендикуляра к жерди препятствия со стороны приземления.

6. Эластичность, координация движений, правильность использования корпуса, шенкеля, повода

В уровнях А и В тема не изучается. В уровнях С и D выполняется вместе с упражнением 2.

УПРАЖНЕНИЕ

Преодоление препятствий различного вида.

УРОВНИ СЛОЖНОСТИ

6.1 двойник/тройник;

6.2 отвесное/стенка;

6.3 брусья параллельные/препятствия с водой;

6.4 система двойная/тройная.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

При знакомстве с различными типами препятствий следует стремиться к максимально удобным для всадника и лошади условиям. Необходимо исключить различные трудности, связанные с траекториями, дистанциями, оформлением препятствий. Упражнение должно начинаться как минимум за один поворот до выхода на препятствие и заканчиваться после похождения следующего поворота. Вполне допустимо использовать широкие откосы и направляющие, как в шпринтгартене. Важно избегать прыжков от других лошадей или на

близко расположенные ограждения. Очень осторожно следует подходить к увеличению высоты и ширины препятствия. Не рекомендуется превышать размеры, указанные для данного уровня, более чем на 10 см. Главное в этом упражнении - выработать у всадника уверенность при преодолении любого типа препятствия.

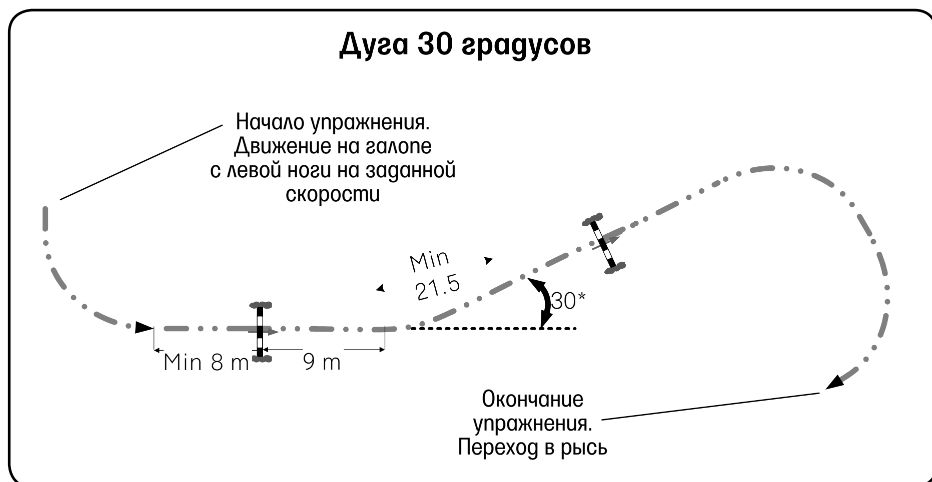
7. Траектория движения между препятствиями

■ УПРАЖНЕНИЕ

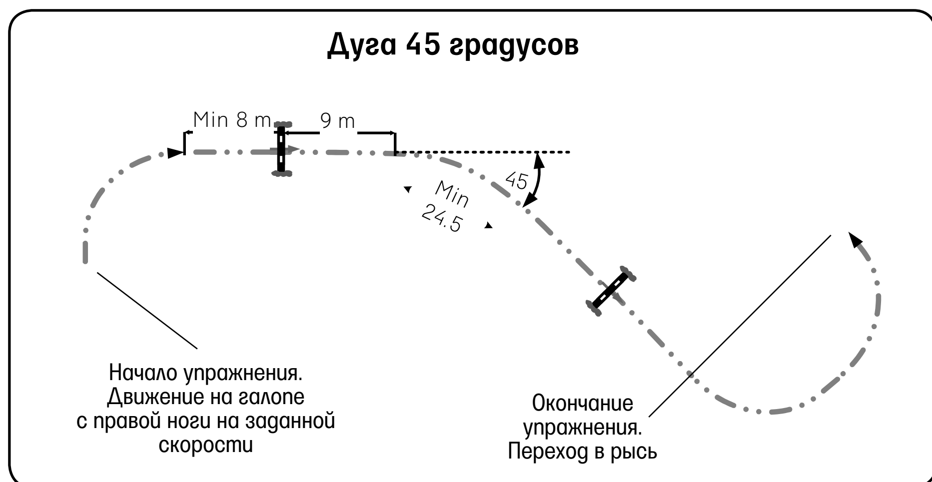
Пройдя на галопе через створ предыдущего препятствия, выйти на перпендикуляр к последующему препятствию за два темпа до места отталкивания.

■ УРОВНИ СЛОЖНОСТИ

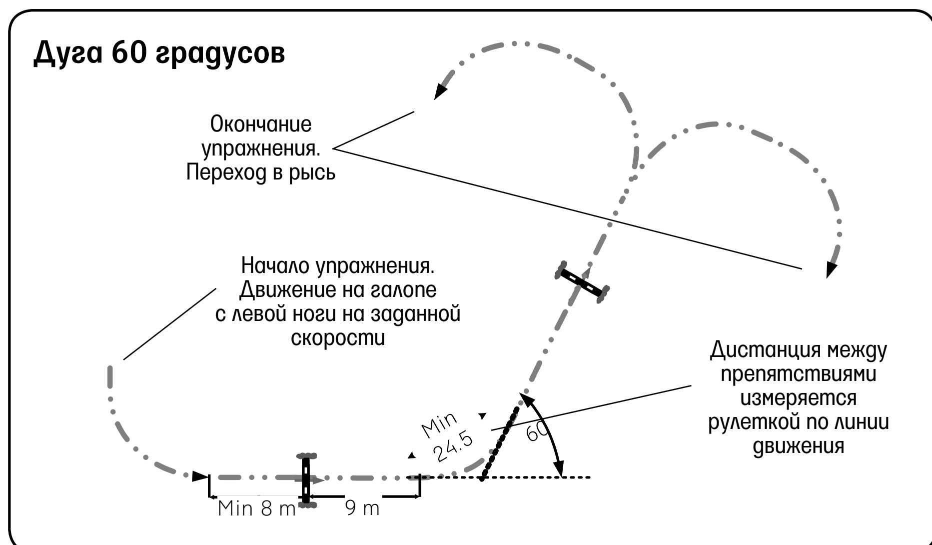
7.1 перпендикуляры препятствий пересекаются под углом 30 градусов на равном расстоянии от препятствий (дистанция не менее 21,5 м);



7.2 перпендикуляры препятствий пересекаются под углом 45 градусов на равном расстоянии от препятствий (дистанция не менее 24,5 м);

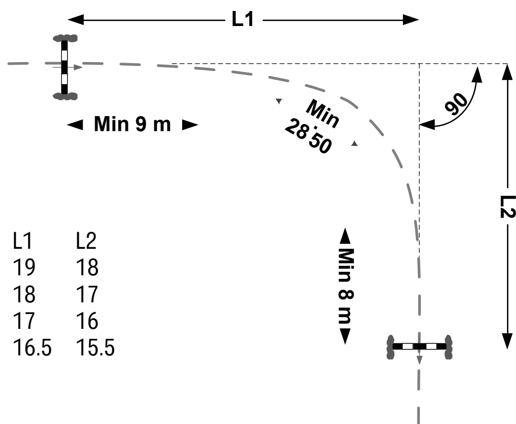


7.3 перпендикуляры препятствий пересекаются под углом 60 градусов на равном расстоянии от препятствий (дистанция в уровнях A и B не менее 27,5 м, в уровнях C и D не менее 24,5 м);



7.4. перпендикуляры препятствий пересекаются под углом 90 градусов на равном расстоянии от препятствий (дистанция в уровнях A и B не менее 32 м, в уровнях C и D не менее 28,50 м);

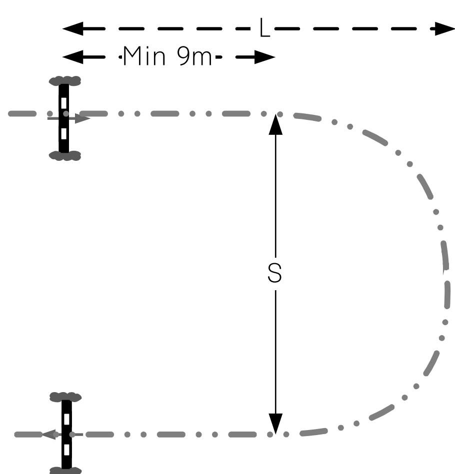
Дуга 90 градусов



Минимальные расстояния, м:	L1	L2
Уровень A	19	18
Уровень B	18	17
Уровень C	17	16
Уровень D	16.5	15.5

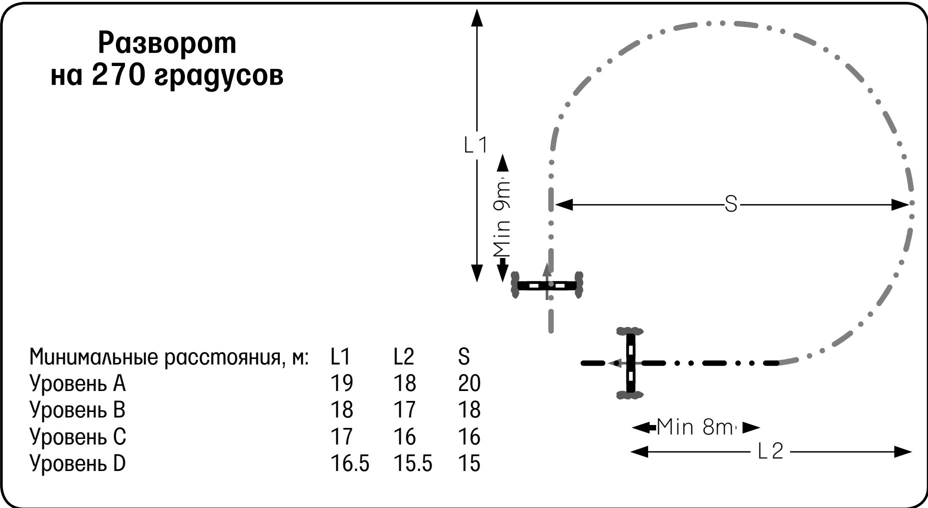
7.5. створы препятствий параллельны, их центры располагаются на минимальном для данного уровня расстоянии;

Разворот на 180 градусов



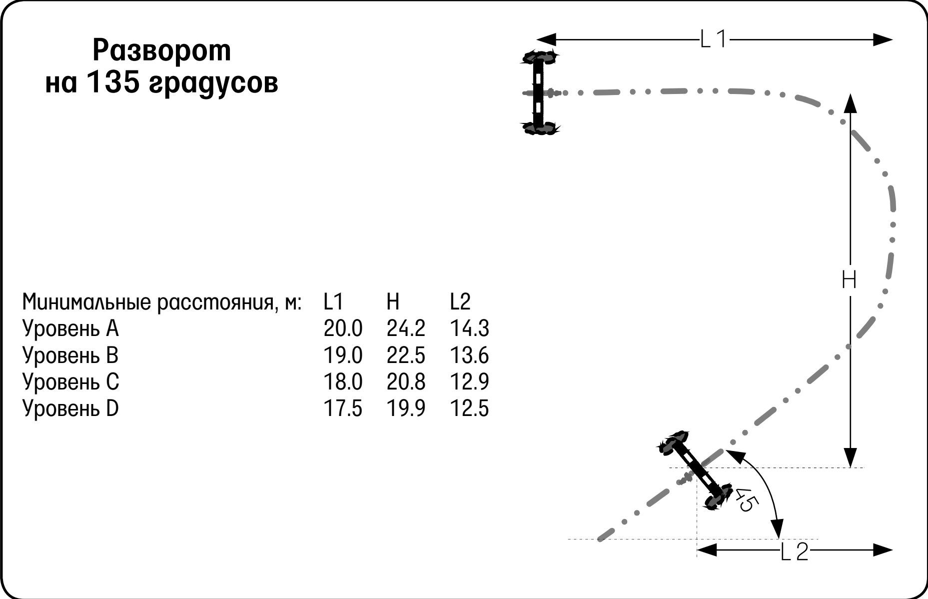
Минимальные расстояния, м:	L	S
Уровень A	19	20
Уровень B	18	18
Уровень C	17	16
Уровень D	16.5	15

7.6. угол заезда составляет 270 градусов;



Минимальные расстояния, м:	L1	L2	S
Уровень А	19	18	20
Уровень В	18	17	18
Уровень С	17	16	16
Уровень D	16.5	15.5	15

7.7. угол заезда составляет 135 градусов.



Минимальные расстояния, м:	L1	H	L2
Уровень А	20.0	24.2	14.3
Уровень В	19.0	22.5	13.6
Уровень С	18.0	20.8	12.9
Уровень D	17.5	19.9	12.5

■ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

При установке препятствия следует располагать таким образом, чтобы можно было чередовать дуги направо и налево. У спортсмена должна быть возможность двигаться прямо как минимум 8 метров до первого препятствия и 9 метров после второго. В данном упражнении, кроме правильности траектории, нужно следить за сохранением ритма движения по криволинейному участку. При первом знакомстве с упражнением можно использовать ограждение манежа в качестве естественной границы траектории. В дальнейшем необходимо создавать такие условия, чтобы спортсмены научились вести лошадь по круговой линии без использования физических ориентиров.

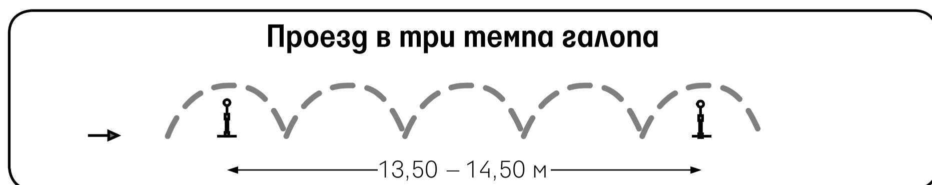
8. Применение средств управления для регулирования длины и количества темпов галопа в прямых проездах

■ УПРАЖНЕНИЕ

Проезд на галопе через жерди/препятствия, расположенные на прямой линии.

■ УРОВНИ СЛОЖНОСТИ

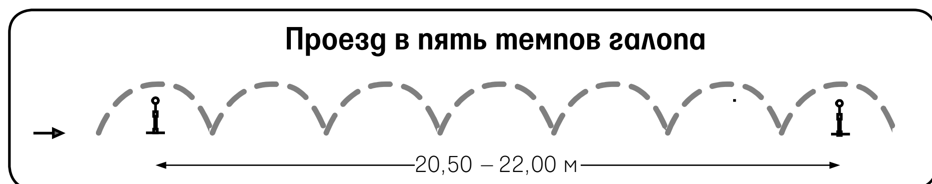
8.1 прямой проезд в 3 темпа;



8.2 прямой проезд в 4 темпа



8.3 прямой проезд в 5 темпов;



8.4 прямой проезд в 6 темпов;



8.5 прямой проезд в 6-5-6 темпов на одной дистанции (21,50 – 22,00. м).

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

В первых четырех уровнях дистанции должны быть оптимальными для данного уровня и учитывать состояние грунта, качество лошадей и любые другие обстоятельства, которые могут неблагоприятно повлиять на выполнение упражнений. Самые короткие дистанции предназначены для уровня А, самые длинные для уровня D. В упражнении 8.5 прохождение проезда в 5, 6, 5 темпов выполняется подряд, в одну и ту же сторону без перехода в шаг. Возможен переход в рысь для смены ноги. Расстояние от ограждения тренировочного поля до первой жерди препятствия и от задней жерди препятствия до ограждения — не менее 15 метров.

9. Зачет

УПРАЖНЕНИЕ

Сохранение темпа движения по маршруту на прямых и криволинейных участках.

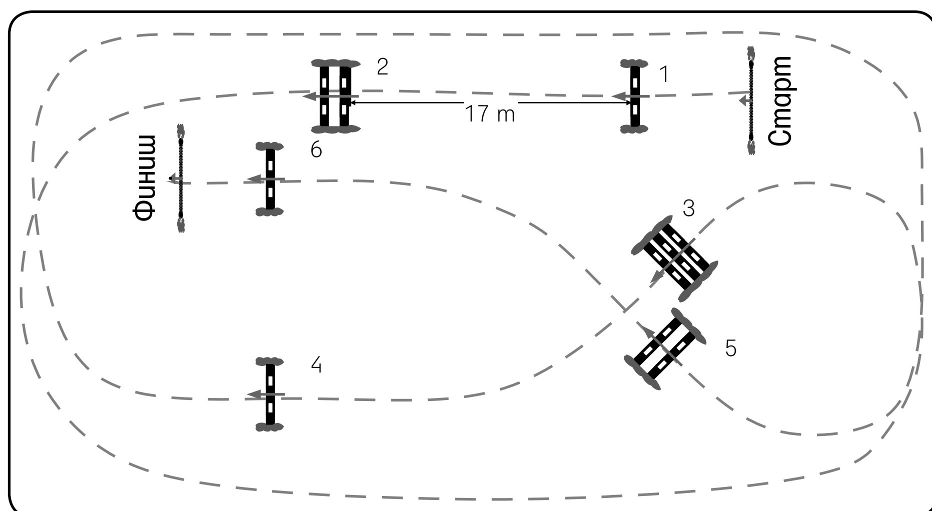
ОПИСАНИЕ

Маршрут состоит из нескольких препятствий в два одинаковых гита. Второй гит на оценку по протоколу соревнований на стиль. (Приложение №1)

УРОВНИ СЛОЖНОСТИ

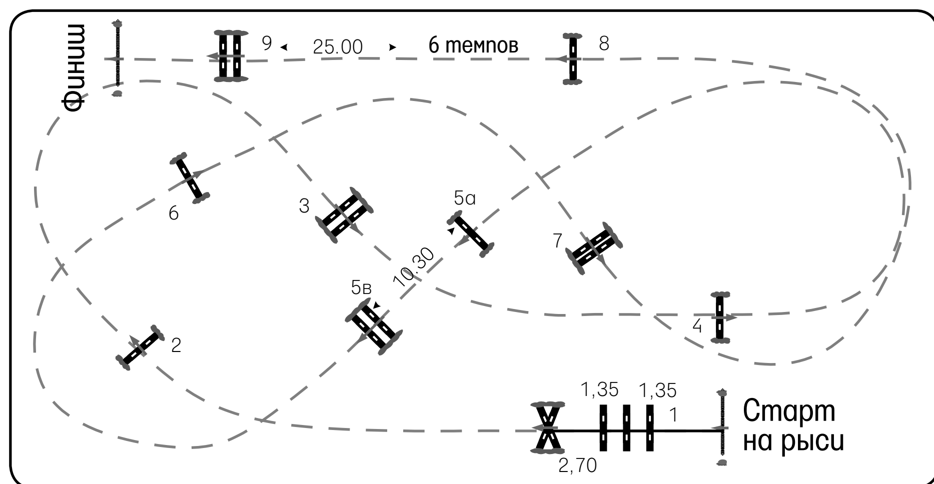
9.1 Контрольное соревнование заключается в прохождении маршрута из 5-6 препятствий. В том числе один прямой проезд в 4 темпа, один проезд по дуге 45 градусов из 6 темпов. Скорость движения 325 м/мин. Дистанция не менее 200 метров. Положительный результат – не более 4 штрафных очков в первом гите и не более 8 штрафных очков в двух гитах при средней оценке в протоколе 5.0 балов и более.

Примерная схема:



9.2 Переводной зачет. Маршрут из 8-10 препятствий, в том числе один прямой проезд в 5 темпов, один проезд по дуге 60 градусов из 6 темпов, один заезд на 90 градусов, один на 135 или на 225 градусов, один на 180 или на 270 градусов, одна двойная система. Скорость движения 325 м/мин. Дистанция не менее 300 метров. Положительный результат – 0 штрафных очков в первом гите и не более 4 штрафных очков в двух гитах при средней оценке в протоколе 5.5 баллов и более.

Примерная схема:



■ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Зачетное занятие должно иметь все атрибуты соревнования: стартовый протокол, форма одежды, осмотр маршрута, колокол и т.п. Маршруты зачетных занятий разрабатываются тренером и должны быть максимально удобны для спортсменов. Следует избегать высокой плотности расположения препятствий. После прямого проезда или элемента паркура из темы №7 должно быть не менее 40 метров траектории до следующего препятствия. Размеры препятствий не обязательно должны иметь предельную для данного уровня величину.

Приложение №1

Соревнования на стиль езды в конкуре

Количество препятствий – 9. Количество прыжков – 10.

Высота препятствий – 80 см.

Ширина – до 100см. Скорость движения 325 м/мин.

Норма времени ______________________________________

Спортсмен ______________________________________

Лошадь ______________________________________

Судья ______________________________________

№ препятствия*/ упражнения	Замечания	Оценка
1		
2		
3		
4		
5а, 5в		
6		
7		
8		
9		
*При преодолении препятствия оценивается	Действия всадника на подходе к препятствию. Сохранение динамического равновесия во время прыжка Восстановление управления при приземлении.	

ОБЩИЕ ОЦЕНКИ

		Что оценивается	Оценка
9	Начало движения по маршруту	Пересечение линии старта с требуемым темпом движения. Выбор оптимальной траектории подхода к первому препятствию.	
10	Движение между препятствиями	Сохранение темпа движения по маршруту. Траектория движения между препятствиями. Сохранение равновесия всадником при движении по прямой и в поворотах	Х 2=
11	Системы препятствий и проезды	Применение средств управления для регулирования длины и количества темпов. Сохранение направления движения внутри системы или проезда.	Х 2=
12	Посадка всадника, применение средств управления.	Эластичность, координация движений. Правильность использования корпуса, шенкеля, повода	
		Всего баллов:	

Ошибки:	Штрафных очков:	
Разрушений		
Неповиновений		
Превышение нормы времени		
	Всего штрафных очков:	

Итого:

ПРИМЕЧАНИЯ:

1. Максимальная оценка за каждый элемент – 10.
2. Штрафные очки (по таблице А) отнимаются от суммы положительных баллов у каждого судьи.
3. Превышение нормы времени наказывается одним штрафным очком за каждые 4 начатые секунды.
4. Соревнование судится двумя (тремя) судьями.
5. Результатом всадника является сумма баллов по двум (трем) судьям, разделенная на общее количество оценок – средний балл.
6. Падение или второе неповиновение лошади исключают всадника из соревнований.

Примерное расписание занятий на 2010-11 учебный год при трех занятиях в неделю (6 академических часов в неделю)

Уровень A		Уровень B		Уровень C		Уровень D	
неделя	№ темы	неделя	№ темы	неделя	№ темы	неделя	№ темы
05.сен	доп. занятие	21.ноя	1,1; 1,2; 1,3; 1,4	16.янв	1,1; 1,2; 1,3; 1,4	13.мар	1,1; 1,2; 1,3; 1,4
	доп. занятие		2,3; 2,4		2,3; 6,1; 6,2		2,3; 6,1; 6,2
12.сен	тест		4,1; 4,2		4,3; 4,4		4,3; 4,4
	1,1; 1,2	28.ноя	5,1; 5,2	23.янв	5,1; 5,2	20.мар	доп. занятие
	2,1; 2,2		7,1; 7,2		2,3; 6,2; 6,3		5,1; 5,2
19.сен	3,1; 3,2		8,1; 8,2		7,1; 7,2		2,3; 6,2; 6,3
	4,1	05.дек	доп. занятие	30.янв	доп. занятие	27.мар	7,1; 7,2
	5,1		4,2; 4,3		8,1; 8,2		8,1; 8,2
26.сен	7,1		5,3		2,4; 6,2; 6,4		2,4; 6,2; 6,4
	8,1	12.дек	7,3; 7,4	06.фев	5,3; 5,4	03.апр	доп. занятие
	1,2; 1,3		8,2; 8,3		7,3; 7,4		5,3; 5,4
03.окт	2,2; 2,3		3,2; 3,4		8,2; 8,3		7,3; 7,4
	3,2; 3,3	19.дек	9,1	13.фев	2,4; 6,1; 6,2; 6,3	10.апр	8,2; 8,3
	4,2		доп. занятие		3,2; 3,4		2,4; 6,1; 6,2; 6,3
10.окт	5,1; 5,2		1,4		9,1		3,2; 3,4
	7,2	26.дек	4,3; 4,4	20.фев	доп. занятие	17.апр	9,1
	8,2		5,2; 5,4		2,4; 6,4		доп. занятие
17.окт	9,1		7,5; 7,6; 7,7		5,2; 5,4		2,4; 6,1; 6,2; 6,3
	доп. занятие	02.янв	8,4; 8,5	27.фев	7,5; 7,6; 7,7	24.апр	5,2; 5,4
	1,3; 1,4		3,4		8,4; 8,5		7,5; 7,6; 7,7
24.окт	2,3; 2,4		9,2		2,4; 6,1; 6,2; 6,3		8,4; 8,5
	4,3	09.янв	доп. занятие	06.мар	3,4	01.май	2,4; 6,4
	5,2; 5,3		доп. занятие		9,2		3,4
31.окт	7,3; 7,4		доп. занятие		доп. занятие		9,2
	8,3					08.май	доп. занятие
	4,4						доп. занятие
07.ноя	5,4						доп. занятие
	7,5; 7,6; 7,7					15.май	доп. занятие
	8,4; 8,5						доп. занятие
14.ноя	3,4						доп. занятие
	9,2					22.май	доп. занятие
	доп. занятие						доп. занятие
							доп. занятие
						29.май	доп. занятие
							доп. занятие
							доп. занятие

Всего занятий – 116, в том числе по программе - 88
Всего часов – 226, в том числе по программе – 176.
Дополнительные занятия предусмотрены для отработки спортсменами

пропущенных по уважительным причинам тренировок, для отработки полевых и выездковых упражнений, а также занятий по общефизической подготовке.

Дополнительное занятие после зачета предназначено для устранения ошибок, допущенных во время зачетного занятия, и, возможно, для его повторной его сдачи.

Окончательное решение о датах и последовательности изучения тем по данной программе принимает тренер исходя из конкретных обстоятельств.